Bật Mí 7 Cách Làm Trắng Da Tự Nhiên Tại Nhà Hiệu Quả

Từ xa xưa, làn da trắng sáng đã được xem như biểu tượng của vẻ đẹp và sức khỏe trong nhiều nền văn hóa châu Á. Đến nay vẫn vậy, phái đẹp luôn mong mình sở hữu được 1 làn da trắng hồng tự nhiên, nhưng bẩm sinh đã trắng lại rất khó.

Thị trường mỹ phẩm hiện nay đầy rẫy các sản phẩm làm trắng da với mức giá cao ngất ngưởng. Nhưng không cần tốn tiền, mọi người có thể tìm hiểu những **cách làm trắng da tự nhiên** cực kỳ an toàn. Trong bài viết dưới đây, Vivita sẽ bật mí cho mọi người 7 phương pháp hiệu quả nhé!

1 7 cách làm trắng da tự nhiên

1.1 Làm trắng da bằng sữa chua

Sữa chua là món ăn bổ dưỡng và cũng được xem là nguyên liệu làm đẹp tuyệt vời cho làn da. Sử dụng sữa chua cũng là cách làm trắng da mặt tự nhiên được nhiều chị em phụ nữ tin dùng. Bởi vì bên trong thành phần có chứa axit lactic, giúp tẩy tế bào chết, loại bỏ lớp tế bào sừng già cỗi và làm sáng da nhẹ nhàng.



Làm trắng da bằng sữa chua

Ngoài ra, bên trong sữa chua còn chứa nhiều enzym và protein nuôi dưỡng da, làm mờ vết thâm và cải thiện tông màu da. Cách thực hiện:

- Lấy 2-3 thìa sữa chua không đường thoa đều lên da, để trong khoảng 15-20 phút rồi rửa sạch với nước ấm.
- Mọi người có thể kết hợp sữa chua với bột đậu, trứng gà, mật ong,… thoa lên các vùng có nhiều da chết như khuỷu tay, đầu gối,…

Lưu ý: Phương pháp này đặc biệt phù hợp cho da khô và da nhạy cảm nhờ tính chất dưỡng ẩm tự nhiên của sữa chua. Áp dụng 2-3 lần/tuần sẽ giúp da chị em sáng mịn, đều màu hơn.

1.2 Sử dụng nước vo gạo

Nước vo gạo được đánh giá là nguyên liệu tự nhiên không hề tốn kém, dễ tìm kiếm trong căn bếp Á Đông. Bên trong nước có chứa nhiều vitamin B, E, khoáng chất và một lượng nhỏ axit ferulic. Các chất trên có khả năng làm sáng da, cải thiện kết cấu da và chống oxy hóa hiệu quả.

Phương pháp dùng nước vo gạo còn giúp cân bằng độ pH của da, giảm dầu thừa và làm se lỗ chân lông. Cách thực hiện:

- Khi vo gạo, mọi người nên giữ lại nước vo lần thứ hai (nước trong vừa phải, không quá đục), để lắng khoảng 30 phút đến 1 giờ.
- Sau đó, chị em có thể dùng nước này để rửa mặt hoặc thấm bông cotton và đắp lên vùng da cần làm trắng khoảng 10-15 phút.
- Rửa lại với nước sạch.



Sử dụng nước vo gạo

1.3 Mặt nạ nha đam

Nha đam (lô hội) được ứng dụng nhiều trong mỹ phẩm với vai trò làm dịu da, giảm viêm và kích ứng. Bên cạnh đó, gel nha đam còn chứa các enzyme tự nhiên, vitamin A, C, E và nhiều dưỡng chất có khả năng làm sáng da, mờ các vết thâm và đốm nâu. Cách thực hiện:

- Để tận dụng công dụng làm trắng da, mọi người cắt một miếng lá nha đam tươi, rửa sạch, lấy phần gel trong và thoa đều lên da.
- Chị em để khoảng 20 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm. Nếu không có nha đam tươi, chị em có thể sử dụng gel nha đam nguyên chất được bán trên thị trường.
- Mặt nạ nha đam đặc biệt hiệu quả cho những làn da bị cháy nắng, da không đều màu và da nhạy cảm. Mọi người nên sử dụng 2-3 lần/tuần để có kết quả tốt nhất.

Lưu ý: Không nên lấy phần nhớt chảy ra khi vừa cắt lá nha đam, mà lấy phần thịt màu trắng bên trong. Phần nhớt ngoài khi bôi lên da có thể gây ngứa rát nhẹ.

1.4 Mặt nạ bột yến mạch

Bột yến mạch là chất tẩy tế bào chết tự nhiên, nhẹ nhàng nhưng hiệu quả. Khi kết hợp với các nguyên liệu khác, bột yến mạch có thể giúp làm sáng da, cải thiện tông màu và kết cấu da. Khi làn da được loại bỏ sạch lớp tế bào chết, lỗ chân lông thông thoáng hơn, giảm dầu, giảm mụn và sáng da.

Axit amin trong yến mạch kết hợp với enzyme trong mật ong và axit lactic trong sữa sẽ giúp làm sáng da tự nhiên. Cách thực hiện:

- Trộn 2 thìa bột yến mạch với 1 thìa mật ong và 1 thìa sữa tươi không đường tạo thành hỗn hợp sệt.
- Thoa đều lên da và massage nhẹ nhàng theo chuyển động tròn trong 1-2 phút, sau đó để yên 15 phút rồi rửa sạch.



Mặt nạ bột yến mạch

1.5 Dưỡng trắng da bằng bơ

Bơ giàu vitamin E, C và các axit béo không bão hòa có tác dụng dưỡng ẩm sâu, làm mềm và cải thiện tông màu da. Ngoài ra, trong bơ còn chứa chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa lão hóa sớm và bảo vệ da khỏi tác hại từ môi trường.

Cách thực hiện:

- Nghiền nát 1/2 quả bơ chín, trộn với 1 thìa mật ong và 1 thìa nước cốt chanh (nếu da không quá nhạy cảm).
- Thoa hỗn hợp lên da, để 15-20 phút rồi rửa sạch lại với nước ấm.

Lưu ý: Mặt nạ bơ phù hợp với người có làn da khô, thiếu sức sống và da lão hóa. Sử dụng 1-2 lần/tuần sẽ giúp da mềm mịn, căng bóng và sáng đều màu hơn.

1.6 Mặt nạ nghệ trắng da

Nghệ chứa hợp chất curcumin (hoạt chất có khả năng ức chế sản xuất melanin) có tác dụng chống oxy hóa mạnh, giúp làm sáng da, giảm viêm và điều trị mụn hiệu quả. Đây cũng là hoạt chất được sử dụng nhiều trong mỹ phẩm, nổi bật với công dụng hỗ trợ giảm thâm tốt. Tuy nhiên, nghệ gây vàng da tạm thời nên cần kết hợp với các nguyên liệu khác để giảm thiểu tác dụng này.

Cách thực hiện:

- Trộn 1/2 thìa bột nghệ với 1 thìa sữa tươi và 1 thìa mật ong tạo thành hỗn hợp hơi sệt.
- Thoa lên vùng da cần làm trắng, nếu thoa lên mặt thì cần tránh vùng mắt, để 10-15 phút rồi rửa sạch.

Lưu ý: Nên sử dụng 1 lần/tuần và luôn thoa kem chống nắng sau khi sử dụng.



Mặt nạ nghệ trắng da

1.7 Làm trắng da bằng lòng trắng trứng

Lòng trắng trứng chứa protein và enzym có khả năng làm săn chắc da, se khít lỗ chân lông và làm sáng da tự nhiên. Đồng thời, nó còn giúp loại bỏ dầu thừa, làm sạch sâu lỗ chân lông, nhờ đó mà da sáng mịn hơn.

Cách thực hiện:

- Đánh bông 1 lòng trắng trứng, thêm vài giọt nước cốt chanh (nếu không quá nhạy cảm) và 1/2 thìa mật ong.
- Thoa hỗn hợp lên da, để khô khoảng 15-20 phút rồi rửa sạch.

Lưu ý: Khi khô, mặt nạ sẽ tạo cảm giác căng da nhẹ – đây là dấu hiệu cho thấy protein đang hoạt động, giúp làm săn chắc và làm sáng da. Vậy nên, đây là hiện tượng bình thường, chị em không cần quá lo lắng da bị tổn thương. Phương pháp này phù hợp với da dầu, da hỗn hợp và da có lỗ chân lông to, nên dùng 1 lần/tuần.

2 Lưu ý khi áp dụng phương pháp làm trắng da tự nhiên

2.1 Kiểm tra dị ứng da

Các thành phần tự nhiên đôi khi vẫn sẽ gây kích ứng hoặc dị ứng cho một số loại da, đặc biệt là da nhạy cảm. Vậy nên, mọi người nên test trên 1 vùng da trước để tránh được các phản ứng không mong muốn như mẩn đỏ, ngứa, sưng tấy hoặc nổi mề đay.

Cách thực hiện:

- Lấy một lượng nhỏ hỗn hợp làm trắng da tự nhiên và thoa lên một vùng da nhỏ, kín đáo như mặt trong cổ tay hoặc sau tai.
- Để yên trong khoảng 24 giờ xem hiện tượng.
- Theo dõi xem có bất kỳ dấu hiệu kích ứng nào xuất hiện trên vùng da đã thoa không. Nếu không có phản ứng bất thường, khách hàng có thể yên tâm sử dụng cho toàn bộ khuôn mặt và cổ.



Lưu ý khi áp dụng phương pháp làm trắng da tự nhiên

2.2 Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời

Ánh nắng mặt trời là nguyên nhân chính gây ra tình trạng sạm da, nám da và tàn nhang. Nếu không bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời có thể làm mọi nỗ lực trở nên vô ích, thậm chí còn khiến da tổn thương và sậm màu hơn.

Cách thực hiện:

- Thoa kem chống nắng có chỉ số SPF (Sun Protection Factor) từ 30 trở lên hàng ngày, ngay cả khi trời râm mát hoặc bạn ở trong nhà. Thoa kem trước khi ra ngoài khoảng 20-30 phút và thoa lại sau mỗi 2-3 tiếng, đặc biệt sau khi đổ mồ hôi hoặc bơi lội.
- Bổ sung thêm các biện pháp bảo vệ như đội mũ rộng vành, đeo kính râm và tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mạnh từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

2.3 Kết hợp chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh

Vẻ đẹp của làn da không chỉ đến từ những gì chị em đắp lên mà còn phụ thuộc rất nhiều vào những gì mọi người đưa vào cơ thể và cách sống. Chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì làn da tươi tắn và rạng rỡ.

- Nước giúp duy trì độ ẩm cho da, giúp da căng mịn và tươi sáng nên mọi người hãy uống đủ 2-2.5 lít nước mỗi ngày.
- Bổ sung nhiều loại thực phẩm giàu vitamin C, E và chứa các chất chống oxy hóa như trái cây tươi, rau xanh, các loại hạt và cá giàu omega-3 sẽ giúp tăng cường quá trình làm sáng da từ bên trong. Một số loại thực phẩm nhiều vitamin C nhưng lại dễ bắt nắng là Xoài, cam, quýt,… Các loại quả nhiều vitamin C giúp làm sáng da là việt quất, Kiwi, cà chua, dưa leo,…
- Hạn chế thức khuya, kiểm soát stress và tập thể dục đều đặn cũng là những yếu tố quan trọng giúp cải thiện sức khỏe làn da. Giấc ngủ đủ giấc (7-8 giờ mỗi đêm) là thời gian quan trọng để da tái tạo và phục hồi.
- Tránh các thói quen xấu như hút thuốc, uống rượu bia và đồ uống có caffeine quá nhiều, vì chúng có thể gây mất nước và làm xỉn màu da.
- Stress có thể gây ra nhiều vấn đề về da, do đó mọi người hãy tìm cách thư giãn và giảm căng thẳng như tập yoga, thiền hoặc nghe nhạc.

Qua bài viết trên, mọi người đã tìm hiểu về các **cách làm trắng da tự nhiên** hiệu quả. Đừng quên truy cập **Vivita.vn** để tìm hiểu nhiều phương pháp làm đẹp và các sản phẩm hỗ trợ chất lượng nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/cach-lam-trang-da-tu-nhien.html